

Cuba: Tras las pautas para manejar la obesidad

Por Raquel Sierra

La Habana, octubre (SEMlac).- La obesidad va más allá de la estética, la pérdida de la cintura y el exceso de peso. A ese mal, que crece en Cuba y el mundo, están asociadas enfermedades como el síndrome metabólico, la enfermedad coronaria, la hipertensión arterial y diversos tipos de cáncer.

El hecho de que esa dolencia vaya en ascenso convocó a expertos y expertas de la Isla para debatir desde las causas hasta los tratamientos, con vista a proponer a las autoridades de salud pública recomendaciones para su manejo.

El taller del Primer Consenso Cubano de Obesidad reunió, recientemente en La Habana, a especialistas convocados por la Sección de Obesidad de la Sociedad Cubana de Endocrinología, para analizar diferentes aspectos de esta dolencia y unificar criterios de epidemiología, prevención, diagnóstico y tratamiento.

De acuerdo con datos de la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo, 30 por ciento de las personas con sobrepeso global son cardiópatas.

María Elena Díaz, del Instituto de Nutrición, alertó que en la población cubana se aprecia cada vez más la presencia de índices de peso normales con valores excesivos de adiposidad.

La obesidad tiene características particulares en las mujeres, sobre todo en la edad posreproductiva, pues puede propiciar la aparición de cáncer de mama, fibromas uterinos y sangrado interno, explicó la doctora Daysi Navarro, presidenta de la Sociedad Cuba de Endocrinología.

Según destacó el doctor Jesús Barreto, sólo uno por ciento de los casos de obesidad se justifica por una enfermedad endocrina o por origen genético.

De acuerdo con Barreto, la obesidad es resultado de una “ingesta energética aumentada y un gasto energético basal y total disminuidos”, por lo que recomienda una dieta balanceada, que debe ir acompañada de ejercicios físicos para el mantenimiento del peso adecuado.

Los expertos analizaron temas como los factores de riesgo en la infancia y la adultez, consecuencias, tratamientos, distribución de grasas en mujeres de mediana edad, dietas, ejercicios físicos y cirugía bariátrica (procedimientos quirúrgicos específicos para controlar la obesidad).

Especialistas del Instituto de Medicina del Deporte explicaron que, para alcanzar una disminución progresiva y saludable del peso corporal, las personas obesas deben realizar ejercicios por no menos de media hora y una frecuencia de cinco veces por semana.

Los expertos coincidieron en que todos los tratamientos de esta dolencia pasan por la necesidad de modificar estilos de vida, como una garantía tanto para la prevención como para el control del peso, así como la promoción de buenos hábitos alimentarios.

Además, destacaron la necesidad de trasladar a las autoridades recomendaciones para la gastronomía y la adquisición de las materias primas para la elaboración de alimentos que se expenden en cafeterías y puntos de venta.

Según explicó a SEMlac la endocrinóloga Mirtha Prieto, presidenta de la Sección de Obesidad de la Sociedad Cubana de Endocrinología, el propósito de expertos en la temática y colegas con experiencia es unificar el diagnóstico, seguimiento y tratamiento de la obesidad en el país.

Como continuidad de este encuentro de carácter científico, los expertos alcanzarán un consenso y formularán las guías para el manejo en el país de esta enfermedad, que se ha convertido en una epidemia mundial, agregó Prieto. (fin/semlac/08/rs/mrc-sm-zp/533 palabras/2.889 caracteres)